Der König in diesem Land

Die Geschichte vom Spasti der Rockkonzerte trommelt



Die Geschichte vom Spasti der Rockkonzerte trommelt

Ein verschriftlichter Vortrag von Michael Himbert

Ich stehe auf dem Programm Ihres Seminars unter dem Titel:
„Michael Himbert: aus dem Leben eines Schwerbehinderten."

Laut dem „Schwerbehindertengesetz" hätte man auch schreiben können: Michael Himbert, dessen körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht und dessen Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.[1]

Ich kam mit sechseinhalb Monaten und einem Gewicht von 1100g auf die Welt. Meine Eltern erhielten von den Ärzten die Hiobsbotschaft, sie müssten sechs Monate mit dem Gedanken leben, dass es ungewiss sei, ob ich überhaupt überleben würde. Drei Monate lang verbrachte ich in einem Brutkasten. Nach einem Jahr fragte meine Mutter den Kinderarzt, weshalb ich eigentlich meine linke Seite nicht benutze. Daraufhin wurde die Diagnose getroffen: Celebralparese links. Wäre es damals schon möglich gewesen zu googlen, wären meine Eltern im Internet vielleicht auf folgende Texte aus dem Kindernetzwerk e.V. von Prof. Dr. Gerhard Neuhäuser gestoßen.

„Bei der spastischen Hemiparese findet man eine Halbseitenlähmung:

- *mit typischer Haltung des Armes (Adduktion im Schulter-, Beugung im Ellenbogengelenk, Pronation (Einwärtsdrehung der Gliedmaße) des Unterarms, Faustschluss mit eingeschlagenem Daumen) und*
- *des Beines (Adduktion und Innenrotation im Hüftgelenk, Beugung im Kniegelenk, Streckung im Sprunggelenk, Spitzfußstellung);*
- *die geistige Entwicklung ist meist normal, gelegentlich treten aber Anfälle auf.*
- *Die Parese ist bei 20-30% armbetont, bei 30-40% beinbetont, bei 40% in Arm und Bein gleich stark ausgeprägt. Von einer Spastik betroffene Glieder bleiben nicht selten im Wachstum zurück (Hypotrophie).*

Die Ursachen der Cerebralparese können nicht beseitig werden, eine kausale Therapie ist also nicht möglich. (Als Kausaltherapie bezeichnet man eine medizinische Behandlung, welche versucht die Ursachen einer Erkrankung zu beseitigen).[...]

Falls sich behindernde Kontrakturen ausgebildet haben oder Beschwerden auftreten, können Operationen erforderlich sein, so bei Hüftgelenksluxation oder Skoliose. Die Indikation dazu ist allerdings kritisch zu stellen und sollte jeweils die Meinung der beteiligten Therapeuten berücksichtigen. Verschiedene Medikamente können zur Beeinflussung der Spastik eingesetzt werden (Diazepam, Dantrolen-Natrium usw.). Als besonders wirksam hat sich die Anwendung von Botulinum-Toxin erweisen. Das Gift des Clostridium Botulinum (Botox) wird in bestimmte Muskelgruppen injiziert und setzt für etwa 3 bis 4 Monate deren Tonus deutlich herab. Dann muss die Behandlung wiederholt werden. Kontrollierte Untersuchungen haben die Wirksamkeit des Verfahrens gezeigt. Demgegenüber werden bei einem neurochirurgischen Eingriff (dorsale Rhizotomie) Nervenfasern durchtrennt, um die Spastik zu mindern; diese Maßnahme ist also irreversibel und sollte deshalb einer besonders strengen Indikationsstellung unterliegen. [...]
Zur Behandlung gehören immer auch psychologische Beratung und Betreuung sowie, falls erforderlich, psychotherapeutische Maßnahmen, auch eine kontinuierliche soziale Beratung der Familie (Schwerbehindertenausweis, Pflegegeld usw.). Die pädagogische Förderung des Kindes hat

[1] vgl.§ 2 SGB IX Behinderung

sich an seinen kognitiven Fähigkeiten, aber auch an der Körperbehinderung zu orientieren; nach Möglichkeit sollte eine Integration in der Regelschule angestrebt werden, wenn die wegen der körperlichen Behinderung erforderlichen Hilfen zu gewährleisten sind.“[2]

... sehr anstrengend! Ich fürchte, Sie werden mir gleich einschlafen. Meine Eltern bekamen das, was ich vorlas, 1964 auch mitgeteilt. Mit dem Unterschied, dass man 1964 körperliche Behinderungen mit geistiger Behinderung gleichsetzte. So empfahl man meinen Eltern mich in ein Heim zu geben. Das sei für alle Beteiligten das Beste. Für meine Eltern war das zum Glück überhaupt keine Option. Nur deshalb sitze ich heute auf der anderen Seite dieses Tisches als Lehrer in dieser Schule.

Ich lief die ersten drei Lebensjahre nicht. Nach kurzen Gehversuchen auf dem Spitzfuß nahm man eine Sehnenverlängerung am linken Knie vor. Der gewünschte Erfolg, dass ich den Fuß damit abrollen könne, misslang. Ich ging schon nach ein paar Wochen wie immer – auf meine Art. Im Juni desselben Jahres bat ich meinen Vater, mir eine Trommel zu kaufen, ich wollte Trommler werden.



Auch die folgenden Jahre blieb ich ein oft gesehener Gast in Krankenhäusern. So kam es mir auf jeden Fall vor. Wenn meine Rechnung stimmt, waren es mindestens fünf Aufenthalte, davon nur zwei bezüglich meiner Lähmung. Eine OP mit neun Jahren prägte sich besonders in

---

[2] Quelle: http://www.kindernetzwerk.de/images/Krankheitsuebersichten/Krankheitsuebersichten-cerebralparese.pdf

mein Herz ein. Sie wurde mir als „die Wunder-OP“ angekündigt. Ich spürte damals einen wahnsinnigen Druck, konnte aber nicht so recht verstehen, was eigentlich vor sich ging. Meine Mutter führte die langen Gespräche mit dem Arzt größtenteils alleine. Es hieß, dass ich nach der OP endlich „normal gehen“ könne. Was immer auch „normal gehen“ in der Erwachsenenwelt bedeutete. Für mich war diese Ansage irritierend. Sie können sich das ungefähr so vorstellen, wie wenn ich Ihnen jetzt sage: „So wie Sie gehen, ist es übrigens falsch.“ Erst im Nachhinein habe ich verstanden, welch bitteren Nachgeschmack es in mir hinterlassen hat, gezeigt und gesagt zu bekommen, dass ich „falsch“ bin. Irgendwann habe ich mich auch so gefühlt: Falsch in meinem Körper.

Damals mit neun Jahren war für mich aber die wichtigste Frage in Bezug auf die OP: Tut es weh? Meine Frage wurde klar verneint. Als ich nach der OP aus der Narkose erwachte, hatte ich tierische Schmerzen. Ich schrie. Warum mir niemand ein Schmerzmittel gab, ist mir bis heute schleierhaft. Wurde mir doch mein Bein eingegipst und das in eine Form, die meinem Körper völlig fremd war: Durchgestrecktes Knie, angezogener Fuß bis zum Anschlag. Meine Sehnen, Muskeln, Adern, die Haut, die Knochen, die Knochenhaut einfach alles in mir rebellierte. Die unerträglichen Schmerzen hörten einfach nicht auf. Weil man keine Erklärung hatte, dachte man, es läge an dem Gipsverband. Also kam man mit einer kleinen Kreissäge, um den Gipsverband an einer Stelle anzusägen. Was man vergessen hatte war, dass der Gips noch warm war. Reibung erzeugt Wärme und so brachte man mir auch noch am Oberschenkel Verbrennungen bei. Ich war ziemlich sauer und beschloss für mich, nicht mehr zu gehen.

Nun denn, nach sechs Wochen wurde mir der Gips abgenommen. Man ging davon aus, dass ich nun gehen könne. Doch dem war nicht so. Es folgte eine Ärztebesprechung mit meiner Mutter und mir, und es fielen Sätze wie: „Haben Sie Ihrem Sohn eingeredet, dass er in den Rollstuhl kommt?!“

Meine Mutter und ich wurden von diesen „Göttern in Weiß“ einfach überrollt. Leise flüsterte ich ihr ins Ohr: „Mama, mach dir keine Sorgen, irgendwann gehe ich gerade.“

Nach zehn Krankengymnastikstunden mit einem lieben Therapeuten revidierte ich meine Entscheidung, nicht mehr zu gehen. Im Sommer fand die WM in Deutschland statt, und ich liebte das Fußballspielen.

Ein paar Monate später meinte ein ganz schlauer Mensch, die total überreizten Nerven in meiner linken Fußsohle durch intensives Massieren wegzaubern zu können. Ich lachte und heulte mich fast ins Koma und brauchte über 30 Jahre bis diese Nervenbahnen nicht mehr überreizt reagierten.

Beim ersten Schritt musst du Luft holen

Mit neun Jahren ging ich auch das erste Mal in Kur. Sechs Wochen lang war ich alleine weg, keine Besuche, nur Briefe. Ich liebte das Wasser und wollte unbedingt den Frei- und Fahrtenschwimmer bestehen. Was mir tierische Schmerzen bereitete, war das Kopfheben – auch im Wasser beim Brustschwimmen. So schwamm ich immer mit dem Kopf im Wasser und hob ihn nur kurz, um zu atmen. Ich hatte Glück, denn es gab eine hübsche Schwimmlehrerin, die mit ihren wunderschönen Beinen und Füßen direkt neben mir meine Schwimmstrecke abging. Ich wollte sie unbedingt sehen. Es gibt Momente, da hält man den Schmerz einfach besser aus... So bekam ich beide Abzeichen ohne Sonderkonditionen und hatte das Brustschwimmen gelernt.

Es gibt viele weitere gute Erinnerungen an meine Kindheit. Mir und meinen Freunden war es vergönnt, viel ohne die Aufsicht von Erwachsenen zu spielen. Wir schafften uns unsere Freiräume, kleine Paradiese. Das ermöglichte mir vieles zu tun, was unter der Aufsicht eines

Erwachsenen gar nicht gegangen wäre. So habe ich mir zum Beispiel das Fahrradfahren alleine beigebracht. Das klingt jetzt ganz einfach, war es aber nicht. Ich musste dabei viele schmerzhafte Tiefschläge in Form von ständigem Hinfallen hinnehmen. Von meinen Freunden wurde ich immer ermutigt, aber irgendwann war ich es leid, dass es nicht klappte. So entschloss ich mich dazu, es alleine zu üben. Ich weiß heute nicht mehr, wie lange ich dafür gebraucht habe, aber ich kann mich noch genau an dieses Gefühl erinnern, als ich zum ersten Mal den Berg herunter fuhr und die erste Kurve schaffte! ... die zweite leider nicht. Ich war nach dem Sturz ohnmächtig und wurde nach Hause gebracht. Dort lag ich im Arm meiner Mutter, die mir meine blutenden Wunden verarztete und sagte glücklich: „Mama, ich kann Fahrradfahren!"

Auf einen Baum zu klettern, war alleine ebenso unmöglich. Also bekam ich ein Seil um meinen Bauch gebunden und wurde am Baum hochgezogen. Auf dem Klettergerüst mit der Stange, an der man sich nach unten gleiten ließ, war ich immer der erste, was die Geschwindigkeit betraf. Ich konnte nicht rutschen, nahm es aber in Kauf dann halt zu fallen. Das Schönste an all diesen Kindheitserinnerungen ist für mich, dass meine Freunde mit mir selbstverständlich alles unternahmen. Es gab da keinen Beigeschmack. Ich hatte immer das Gefühl dazuzugehören. Natürlich wusste jeder, dass ich beim Fußball langsamer war, dass man nur über meine linke Seite gehen musste, um an mir vorbei zu laufen... Aber auch hier fallen mir keine verletzenden Bilder ein, ganz im Gegenteil. In der Grundschule wurden meine nicht so gut ausgebauten Talente durch die Hilfe anderer kaschiert. Ich konnte nicht dreidimensional zeichnen, also wurden meine Bilder von irgendjemandem anderen gemalt. Ich weiß bis heute nicht, ob die Lehrer bewusst wegschauten oder es einfach nicht mitbekamen. Auf jeden Fall waren die Zeiten in der Schule und beim Spielen mit den Freunden angenehm, schön und einfach. Wesentlich unangenehmer fand ich dagegen meine Therapiestunden und Arztbesuche während der Woche. Aus meiner Sicht unnötiger Zeitverlust. Oder einfacher gesagt: Ich fand sie immer doof! Zu tief saßen die Erinnerungen an Therapiestunden, z. B. in der Bauchlage, bei denen ich dann auch mal kotzte.



Eine weitere Erinnerung ist mir nachhaltig im Gedächtnis geblieben. Ein besonderes Fest war für mich damals meine Kommunionsfeier. Zwei Hürden gab es dabei, die ich zu überspringen hatte. Mein linkes Bein hatte zu dieser Zeit eine starke Innenrotation, so dass mein linker Fuß zum Stolperstein für meinen rechten Fuß werden konnte. Natürlich wollte ich Lackschuhe tragen, die durch ihre Beschaffenheit die Schwierigkeit noch intensivierten. So entstanden vor meinem inneren Auge Szenarien, dass ich samt Hostie und Messwein in den Altar stürzen könnte und der liebe Gott zum zweiten Mal auf dieser Erde auf die Fresse fiel – durch mich. Zudem war es mir schier unmöglich meine linke Handinnenfläche so zu drehen, dass der Priester mir den Leib Christi in die linke Hand legen konnte. Monatelang übte ich das Szenarium mit Chio Chips.



Überhaupt machte mir Essen tierischen Stress. Das Essen mit Messer und Gabel schmerzte in der linken Hand, in der Schulter und im Nacken. Es dauerte sehr lange, bis ich den Mut hatte, einfach mein Fleisch vorzuschneiden, um es dann bequem rechtshändig zu essen.

Wenn der Körper keine Antwort gibt

Im Lauf der Jahre kann ich sagen, dass ich alle auf dem Markt gängigen Therapien am eigenen Leib kennengelernt habe, darunter: Bobath, Vojta, PNF und die Craniosacraltherapie. Ebenso verschiedene Arten von Massagen, Einlagen, Schuhe für die Nacht, Orthesen.
Mit 29 Jahren wollte ich schließlich den allgemeinmedizinisch anerkannten Therapieweg konsequent zu Ende gehen. Dieser geht von der Annahme aus, dass das Hauptproblem der Krankheit in der Verkürzung der Muskeln besteht. 10 Wochen Reha nahm ich dafür auf mich. Dort gab es eine Streckbank, den sogenannten Schlingentisch. Da wird das Becken festgeschnürt, so dass es keine Ausweichmöglichkeit gibt und dann werden die Beine gerade gezogen. Neben dem täglichen Training ging ich morgens und mittags 30 Minuten lang zu dieser „Quälbank". Ich trainierte jeden Tag zwischen vier und sechs Stunden. Nach der Reha war mein Bein gerade und ich vollgestopft mit Schmerzmitteln. Ich nahm sie in einseitigem Abkommen mit mir selbst, innerlich war ich komplett angespannt, mein Nervensystem in einer Art „Dauer-Notzustand".

Über die Dauer der Reha wurde ich gefilmt. Eine Dokumentation wurde mit mir und allen Therapeuten und Ärzten erstellt. Sämtliche Therapiemaßnahmen wurden dabei als erfolgreich bewertet. Nach einem halben Jahr, in dem ich trotz Arbeit weiter trainierte, kam die Lähmung zurück. Fester, härter und unkontrollierter. Es war aussichtslos für mich Entspannung zu finden.

Ich war bedient. All meine Anstrengungen, all meine Träume hatten sich in einer Sackgasse verfangen. Alles schien ausweglos und verfahren und genauso fest verhärtet fühlten sich meine Muskeln an. Seit meinem 15. Lebensjahr hatte ich intensiv trainiert, um meine Muskeln gewaltsam zu strecken, nur um mit 29 Jahren festzustellen, dass dieses System mich keinen Schritt weiter gebracht hatte. Aus dieser bitteren Erkenntnis folgte ein desolater Blick auf mich und meinen Körper. Ich war enttäuscht von mir selbst.

Obwohl ich zu diesem Zeitpunkt bereits mit anderen Bewegungsphilosophien wie Tai-Chi (von 1990-1992 habe ich mindestens viermal in der Woche trainiert) und Feldenkrais (seit 1991) vertraut war, hatte ich meine ganzen Kräfte nochmal auf das „alte Pferd" gesetzt, die klassische Schulmedizin. Rückblickend denke ich, dass es mehrere Gründe gibt, dass ich diesem alten System verhaftet blieb. Teilweise hing das mit der Art der Schmerzen zusammen. Die Art der Schmerzen beim „alten Pferd" waren mir bekannt. Die „anderen" Schmerzen bei den Tai-Chi- und Feldenkrais-Übungen waren anders und neu. Es fehlte mir dafür noch die Kraft und das Vertrauen.

Weiter war mir hartes, diszipliniertes Training durch meinen Vater, der Leistungssportler war, einfach vertraut. Und dann waren die Erwartungen von außen in meinem Kopf fest verankert: Alles wird gut, wenn deine Arme und Beine erst mal gerade sind. Eine selbstauferlegte Prüfung, die zum Scheitern verurteilt war. Wie ich mich dafür hasste. Ab jetzt war ich therapieresistent.

Ich habe was gegen gerades Gehen
mein Hohlkreuz finde ich wunderschön
mein Arm hat Seltenheitswert
deshalb bin ich auch so begehrt

Ich bin der König in diesem Land
Was hier so abgeht, hab' ich längst erkannt

ihr nennt mich behindert – habt mich so benannt - doch
Ich bin der König der König in diesem Land

Ich saß da, unwissend, fragend, verletzt, spürte dass da etwas überhaupt nicht stimmte. Auf mein bisheriges Leben zurückzuschauen, war schmerzhaft. Mir war es zwar gelungen, einiges in meinem Leben gut zu gestalten, aber trotzdem musste ich mit dem Stempel leben, von einigen Menschen als „schwerbehindert“ angesehen zu werden. Manchmal schienen sich die Gedanken dieser Menschen in meinen Muskeln als festgefahrene Bilder zu manifestieren. Immer noch fand ich mich selbst einfach nicht „gut genug“. Wenn ich mein Leben reflektiere, lande ich immer wieder bei dem Thema Selbstwert. Auch mein Verhältnis zu Frauen spielt dabei eine wichtige Rolle.

Musik, Musik Musik – Mädels, Mädels, Mädels

In der Pubertät war ich wie alle anderen auch, einfach darum bemüht, gut auszusehen. Über mein Gesicht konnte ich mich nicht beschweren, aber den Rest fand ich einfach nur „schlecht“. Dementsprechend forcierte ich mein tägliches Körpertraining, das nur am Leistungssport orientiert war. Aber so viel ich auch trainierte, die Stimme in mir, die sagte: „Dich will eh kein Mädchen!“, verstummte nicht. Und das obwohl mich das Leben eines Besseren belehrte und meine erste Freundin nicht nur ein wunderschönes junges Mädchen war, sondern auch eigenständig und mit klaren Vorstellungen und Träumen beseelt. Aber auch ihre Zuneigung fand keinen Widerklang in meinem Körper. Es gab immer wieder Frauen, denen mein Hinken schnurzpiepegal war. Aber ich zweifelte an ihrer Liebe.

Damals dachte ich, irgendetwas tun zu müssen, dass mich aus der Masse hervorhebt.
Mein Freund Struppi inspirierte mich mit 17 Jahren zum Lesen. Meine Helden wurden Hermann Hesse, François Truffaut, Boris Vian, Henri Pierre Roche. Mit dieser Leidenschaft für das Lesen begann ich auch selbst zu schreiben: Gedichte, die später zu Liedtexten wurden. Gleichzeitig konnte ich meine Wut auf ein weißes Blatt Papier bringen. Damals dachte ich, die Wut würde der Welt da draußen gelten. Später habe ich verstanden, dass es vor allem die Wut auf mich selbst war, die sich da Bahn brach.

Neben dem Schreiben hatte ich das große Glück, Schlagzeuger einer fantastischen Band zu werden. Das war einfach der Hammer! Ich fing an zu träumen. Letztendlich wollte ich nur eins: Musik, Musik, Musik und natürlich Mädels, Mädels, Mädels. Ich erinnere mich noch daran, als wir unser zweites Rockkonzert vor geschätzt 300 Menschen spielten. Montags saß ich wieder in der Schule. Ich schrieb eine Klassenarbeit und mein Freund Struppi meinte: „Schreib bei mir ab!“ Worauf ich ihm antwortete: „Ich brauch das nicht mehr, ich werde Rockmusiker.“



Aus der Musik aber vor allem auch aus den Freundschaften, die dadurch entstanden sind, habe ich unglaubliche Kraft geschöpft. Alle Musikbands, bei denen ich trommeln durfte, haben durch ihr Vertrauen bei mir eine Basis geschaffen, auf die ich noch heute zurückgreife. Sie haben nie an mir gezweifelt. Ich war es immer, der an seiner Fähigkeit zweifelte. Trotzdem haben sie mich immer getragen und dass werde ich ihnen nie vergessen. Leider habe ich meist unter Schmerzen gespielt. Jedoch gab es immer wieder Momente während der Konzerte, bei denen ich keine Schmerzen verspürte. Konzerte, bei denen ich besonders gut spielte, konnte ich leider in meiner Erinnerung nicht mehr nachempfinden. Es war, als ob ich in einer Glocke wäre und mir das Ganze von oben anschaute. Dieses Gefühl, sich quasi aus dem eigenen Körper zu lösen, war mir nicht neu. Ich kannte es von Untersuchungen und schmerzhaften Therapien. Da war es, als ob meine Augen aus dem Körper wanderten und alles von außen betrachteten. Auch gab es immer wieder Situationen, in denen ich mich vor lauter Anspannung während des Konzerts wie ohnmächtig und handlungsunfähig fühlte. Für die Konzertbesucher war das kaum hörbar, für die Band schon. Trotzdem wurde es akzeptiert. Sollte es einen Nobelpreis für außergewöhnliche Maßnahmen geben, hätten alle Freunde und Musiker, mit denen ich Musik machen durfte, diesen verdient.



... und meine Klassenkameraden aus der Realschule gleich mit! Ohne großes Aufheben darum zu machen, halfen sie mir bei meinen Zeichnungen oder in Mathe. Sie schenkten mir ihre Zeit und ihr großes Vertrauen. Jahrelang wurde ich zum Klassensprecher oder Stellvertreter gewählt. Auch später in meiner Ausbildung in der Fachschule und als Mediengestalter durfte ich immer wieder meine Zeit mit Menschen verbringen, die mir sehr viel Liebe, Achtung und Respekt entgegenbrachten. Eine „sichere Burg“ war meine Familie und mein Elternhaus bei meinem suchen. Das sind wahrscheinlich die größten Ressourcen in meinem Leben gewesen.



Das große Grau in mir

Trotz dieser vielen positiven Erfahrungen gab es da diese tiefe Trauer in mir. Weder liebe Menschen, noch der Spaß an der Musik konnten sie vertreiben. Menschen, die mir nahe waren, beschrieb ich dieses Gefühl immer so: „Da ist das große Grau, ein Schleier, der macht meinem Herzen ein Loch und dieses Loch krieg ich nicht gefüllt.“

Es gab Phasen, da drohte dieser graue Schleier alle Freude in mir zu schlucken, ohne dass ich dagegen etwas tun konnte. Er legte sich einfach über alles, nagte an mir in Selbstzweifeln und Schuldgefühlen. Irgendetwas lag da tiefer in mir verborgen. Manchmal war ich trotzig wie ein kleiner Junge, stur wie ein Panzer und festgefahren wie die Handbremse eines Schwertransporters. Ein Satz wie: „Der ist ja behindert, der kann keine Kinder zeugen“ oder die Aussage in einem Bewerbungsgespräch: „Wir haben behinderte Kinder in der Einrichtung, dann brauchen wir nicht noch behinderte Erzieher“, konnte reichen, um mich dermaßen aus der Bahn zu schmeißen, dass ich vor Selbstmitleid förmlich zu kriechen begann.

Meine Schuldgefühle dominierten mein ganzes Tun, mein Nervensystem und auch meine Lähmung, die dann immer verkrampfter wurde. Zweimal wurde ich Vater. Dass meine beiden Söhne nicht mit Vater und Mutter gemeinsam aufwuchsen, konnte ich mir zum Beispiel kaum verzeihen. Auf der anderen Seite habe ich auch viel Kraft aus meiner neuen Rolle als Vater gezogen. Meine Söhne waren der Antrieb nicht aufzugeben. Wenn das tiefe Grau in mir mal wieder alles verschlingen wollte, dann fühlte ich mich ihnen gegenüber verpflichtet, die Pobacken zusammen zu petzen und weiter zu machen.

Es gab also etwas in mir das konnte weder fühlen noch anerkennen, was ich eigentlich schon alles geschafft und erreicht hatte. Der Spasti trommelt ein Rockkonzert! Das hätte nie ein Arzt für möglich gehalten. Aber meine grundlegende innere Enttäuschung über mich selbst hatte solch eine Kraft, dass es mir nicht möglich war, daraus Mut zu schöpfen.

Früher da hab ich mir so gewünscht
dass jemand die 100
Radiosender in meinem Kopf hören könnt`

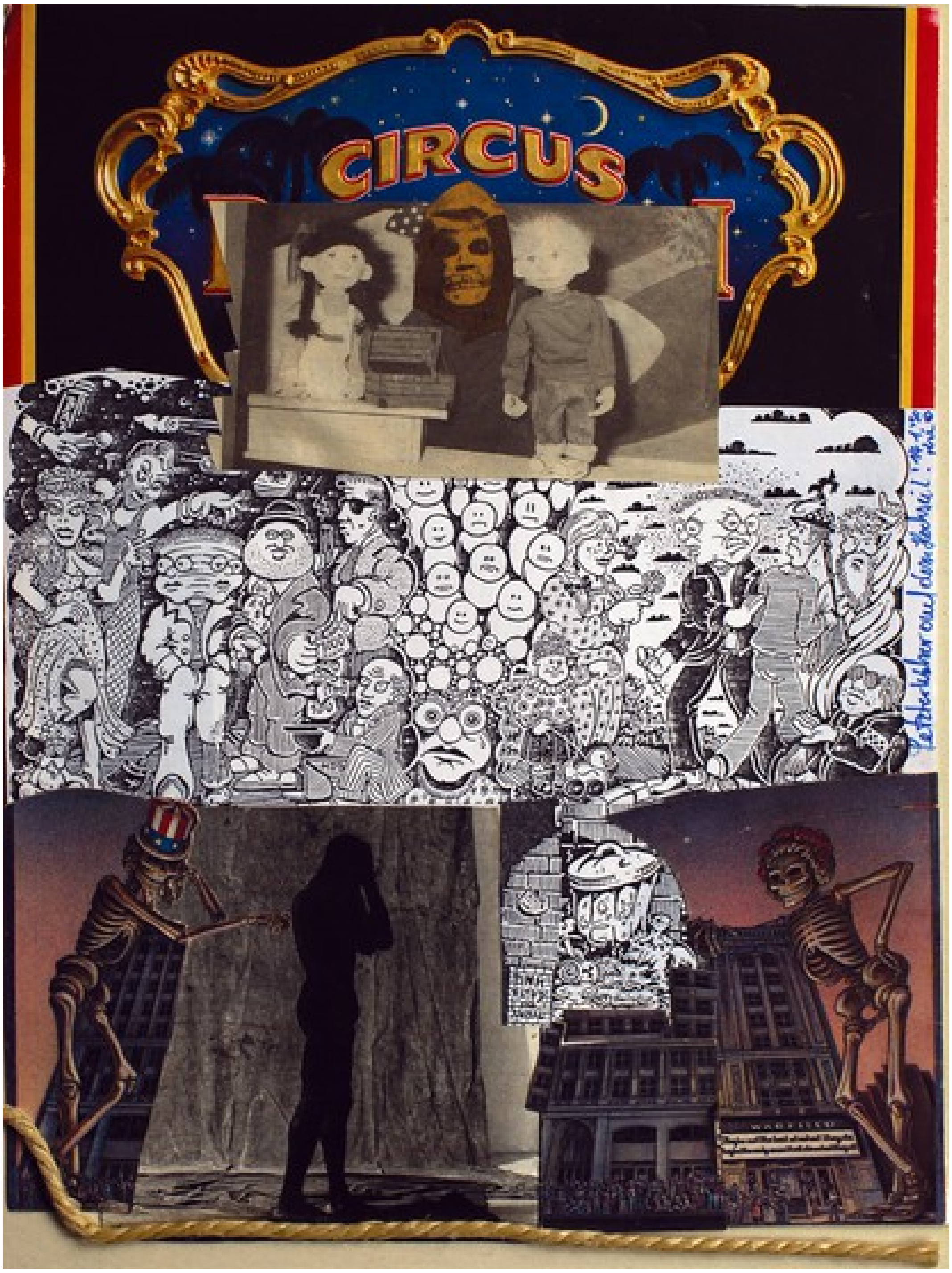
wenn ich zerrissen war, mich wie ein Puzzle
zusammensetzt und leise sagt
ich hab dich auch so lieb

Hör` in meiner Einsamkeit
diesen Liedern in meinem Kopf zu
konnt' mich selbst nicht versteh'n
hab' stundenlang in den Himmel geseh'n

Ich wollt' einfach nach Haus'
einfach nach Haus' und brauch` 'nen Augenblick Ewigkeit
Liebe – einfach nach Haus'
einfach nach Haus' und brauch` 'nen Augenblick Ewigkeit



Ich begann mich zu fragen, was da eigentlich solche Wunden in mir hinterlassen hatte? War es das System der Allgemeinmedizin, das mich so verletzt und enttäuscht hatte?
Aber auch andere Wege der Heilung blieben bei mir lange erfolglos. Lebensphilosophien wie Tai-Chi oder die Feldenkrais-Methode blieben alle in dem Sieb meiner verkrampften Muskeln stecken. Auch die Psychologie half mir nicht weiter: Hier bekam ich die Rückmeldung, ich würde die Gruppe mit meinen tiefsinnigen Fragen überfordern und damit den Rahmen sprengen. Der Versuch durch ein Horoskop einen Lichtblick und eine neue Perspektive zu bekommen, endete mit dem Satz des Astrologen: „Wie kann man sich für sein Leben so schwierige Aufgaben stellen? In Ihrer Haut möchte ich nicht stecken.“ So blieb mir nur der Mut nicht aufzugeben und weiter zu suchen.



Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir Systeme wie die moderne Medizin entwickeln, um uns unserer Eigenverantwortung zu entziehen. Dadurch vergeben wir uns aber auch die Möglichkeit, uns selbst wirklich kennen zu lernen. Ich überfordere doch einen Arzt damit, wenn ich ihn frage, ob er mir sagen kann, wie es mir geht, und warum es mir so geht. Geben wir diesem System nicht viel zu viel Macht? Wer gibt Vertretern der modernen Medizin das Recht zu behaupten, die Celebralparese sei „unheilbar“?

Was genau bedeutet denn eigentlich für dieses System das Wort „heil“? Und wann ist diese Aussage für mich wahr? Wenn ein Orthopäde auf einen Menschen schaut, beurteilt er ihn lediglich nach dem Bau seiner Muskeln und Knochen. Will ich diese eingeschränkte Sicht auf den Menschen tatsächlich übernehmen? Haben Orthopäden das Recht, mir zu sagen, ob ich „richtig“ oder „falsch“ bin?

Keiner der Therapien, die ich bei verschiedensten Ärzten durchlaufen habe, war derart, dass ich mich als Mensch geachtet und würdevoll behandelt gefühlt hätte. Keine der Therapien vermittelte mir Mut oder Hoffnung, keine bestärkte mich darin, mir zu vertrauen und an meine Kraft zu glauben. Keine der offiziell anerkannten Therapien brachten mir eine tatsächliche Verbesserung. Stattdessen versuchte man mir dabei noch zu vermitteln: Nur wenn es weh tut, ist es gut. Wie könnte man auch sonst Methoden wie die Vojta-Therapie, bei der Säuglinge während der ganzen Therapie durchgehend weinen und schreien, rechtfertigen? Ebenso möchte ich den Einsatz von gewissen Medikamenten in Frage stellen, die alleine dazu dienen, einen Zustand zu erreichen, in dem man überhaupt nicht mehr fühlt. Diskussionswürdig ist für mich auch der neurochirurgische Eingriff, bei dem Nervenfasern durchtrennt werden (dorsale Rhizotomie) und absterben, um die Spastik zu mindern. Dieser Eingriff folgt der plumpen Logik, wenn ich es trenne, ist es weg. Meiner Meinung nach lassen viele dieser Behandlungen jede menschliche, achtsame und würdevolle Herangehensweise missen.

Oft hatte ich das Gefühl, lediglich das Objekt zu sein, an dem ein Arzt seine Methode durchexerzieren konnte und sich dann anschließend bestätigt sah. Auch ohne dass bei mir eine nachhaltige Verbesserung eingetreten wäre.

Die Neurologen, von denen ich las und mit denen ich sprach, sagten mir: „Die Zusammenhänge in unserem Gehirn kennen wir zu 5%.“ Wäre da nicht ein wenig mehr Demut angebracht? Offenheit neue Wege zu gehen. Hat man wirklich vergessen, wie wesentlich Körper und Geist zusammengehören, wie wichtig die Gefühle sind. Welche Kraft sie haben? Wie entscheidend es für unseren Heilungsprozess ist, ob wir uns gut fühlen oder vermittelt bekommen, „falsch“ zu sein?



Der Trommler hat schlechte Laune

Im Jahr 2011 hat mir mein Körper zum zweiten Mal keine andere Wahl mehr gelassen, als mich aufzumachen und nach neuen Lösungen zu suchen. Ich konnte auf einmal nicht mehr schreiben und keine Musik mehr machen. Mein Lebensanker, das, was mich täglich weiter machen ließ, funktionierte nicht mehr. Selbst mein tägliches Training Feldenkrais blieb fast wirkungslos. Ich konnte mich nicht mehr ohne Schmerzen bewegen. Trotzdem trainierte ich täglich weiter und suchte nach neuen Ufern.

Der studierte Ingenieur und Physiker Dr. Moshé Feldenkrais lehrt, dass sich durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern lassen und Schmerzen reduziert werden können.[3] Feldenkrais studierte genau die Entwicklung vom Baby zum Kleinkind. Seine Methode beruht auf der Annahme, dass das „organische Lernen“, das für Babies und Kleinkinder nur natürlich ist, sich auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt.

Die Feldenkraisübungen vom Baby zum Kleinkind in der Bauchlage waren für mich so schmerzhaft, dass ich immer wieder längere Pausen machen musste, um die Schmerzen auszuhalten. Meine komplette Körpervorderseite tat weh. Besonders stark waren die Schmerzen in meinem Knie. Ich hatte Muskelkrämpfe in meinen Füßen, einen total verkrampften Bauch und beginnende Atemnot. Nach den Übungen hatte ich oft starke Kopfschmerzen.

Ich fand schließlich wieder Land und Hoffnung in der Verbindung von Feldenkrais, der Heilenergetik von der Therapeutin Stefanie Menzel und dem Trommeln. Diese Kombination war der Anfang eines massiven Veränderungs- und Entwicklungsprozesses, in dem ich mich immer noch befinde. Endlich hatte ich das Gefühl, das wahre Leben zu entdecken, mich selbst zu entdecken. Ich hatte mich zeitlebens wie Wasser vom Mond gefühlt.

Wenn ich jedes Wort verdreh'
keine Berührung mehr aushalt`
aus Angst vor Nähe lieber renn`
beim Lachen lieber wegschau`
dann bitte nimm mich an der Hand
und geh' mit mir durch`s Feuer

Ich fühl' mich wie Wasser vom Mond
wie Wasser vom Mond
Ich fühl' mich wie Wasser vom Mond
Wasser vom Mond
Ich fühl' mich wie Wasser vom Mond

Die ganzen Jahre über waren da immer nur mein Kopf und meine Gedanken gewesen – das war für mich mein Ich. Mein Körper war zwar dabei, aber er hat nie wirklich zu mir gehört. Zu ihm gab es keine Info, keinen Klang, kein Bild, nichts. Ich konnte ihn sehen, aber was ich sah gefiel mir nicht: Eine ins Hohlkreuz gezwungene Wirbelsäule, einen angewinkelten Arm, ein hinkendes Bein. Und dann machten meine Muskeln auch noch Sachen, die ich nicht wollte und auch gerade nicht gebrauchen konnte: Wer küsst schon gerne mit total

[3] vgl. Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Feldenkrais-Methode

angespannten Muskeln? Mein Körper war für mich immer ein Feind gewesen, den ich mit aller Disziplin bekämpft und unter Schmerzen in die Streckung gezwungen hatte. Ich war immer nur damit beschäftig gewesen, diesen Körper verändern zu wollen.

Was ich ganz langsam und mit vielen Rückschlägen lernte, war meinem Körper tatsächlich zuzuhören. So habe ich nach all den Jahren zum ersten Mal eine echte Verbindung zu meinem Körper aufbauen können. Dieser Prozess ging nicht von heute auf morgen. Wunder gibt es nicht. Veränderungen brauchen Liebe, Mut, Disziplin, Hoffnung und Beharrlichkeit. Aber nach und nach lernte ich meinen Körper anzunehmen.

Die Therapeutin, Dozentin, Autorin und Künstlerin Stefanie Menzel hat mir mit ihrer energetischen Lebensphilosophie dabei sehr geholfen. Durch ihre außergewöhnliche Wahrnehmungsfähigkeit, ihre Aufstellungsarbeit aber vor allem auch durch ihren wohltuenden einfühlsamen Umgang eröffnete sie mir viele dunkle Räume in meinem Körper. Durch das Emotions- und Bewusstseinstraining der Heilenergetik konnte ich verdrängte Anteile meiner Biografie ans Licht bringen. Vor allem die Aufstellungsarbeit half mir, dem tiefen Herzens- und Seelenschmerz in mir auf den Grund zu gehen und zu seinen Ursachen vorzudringen. So geschah Stück für Stück etwas wunderbares, mein stummer Körper gab auf einmal Antworten. Langsam begann ich mich selbst neu wahrzunehmen und meine Sichtweise über mich zu verändern. Mit diesen Hilfen konnte ich die Ursachen meines Scham- und meiner Schuldgefühle erkennen. Ich konnte endlich den permanenten Drang, meinen angewinkelten Arm und mein hinkendes Bein verändern zu wollen, einordnen. Aber in mir drin gab es eine trotzige Stimme, die sagte immer noch in vielen Situationen: du bist nur gut, wenn du „richtig“ gehen kannst.

Die Grenzen, an die mich mein Körper führte, zwangen mich immer wieder dazu, nach neuen Lösungen zu suchen, weiter zu forschen, was mir gut tut, was mich heilt. Aber es ist kein linearer Prozess. Veränderungen vollziehen sich eher in Spiralen. Nach längeren Phasen, in denen ich große Fortschritte machte, mir meinen Körper erschloss, stand ich auch immer wieder wie vor einer Wand.

Als Ende des Jahres 2014 mein alter Roadie starb, machte mir das klar, wie schnell das Leben vorbei sein kann. So kam mir in meiner Trauer die Erinnerung an zwei Träume, die mir noch wichtig waren: Zum einen meine Liedtexte endlich mit jemandem zu vertonen und zweitens ein Buch darüber zu schreiben, wie ich meine Lähmung erlebt habe. Eine Woche danach traf ich meinen jetzigen Gitarristen und seit Rosenmontag 2015 kreieren wir zusammen Lieder.

Monsieur, Monsieur, wie soll das weitergehen?

Im Juni 2015 hatte ich meine Reha. Entspannt und voller Vorfreude ging ich dorthin. Aber nach einer Woche bekam ich unerträgliche Schmerzen im Halswirbel- und Lendenwirbelbereich.

Das war nun das dritte Mal in meinem Leben, das mein Körper streikte. Den Röntgenaufnahmen nach hatte meine Halswirbelsäule natürlich entsprechende Verformungen, die sich demnach logischerweise im Lendenwirbelbereich auswirkten. Ich war die ganze Reha über nicht schmerzfrei. So griff ich wieder zu Schmerzmitteln wie Ibuprofen 800. Ich nahm davon so viel, dass das Mittel in immer kürzeren Zeitabständen seine Wirkung verlor. Gleichzeitig bekam ich Magenprobleme. Ich fühlte mich wie unter einer Glocke und zog mich immer mehr zurück. Da war es wieder das große Grau in mir, das alle Freude schluckte. Für

mein alltägliches Leben bedeutete das, dass ich einfach gleichgültig wurde. Mein „Lebenswasser“ kochte nie auf 100°, ist aber auch nicht eingefroren.

Monsieur, Monsieur keine Ahnung wie das weitergehen soll
ich sitz mit Ihnen im Garten Gethsemane
mein Film mit Wiederholungen läuft schon zu lang
und Sie, Monsieur, sagen immer noch nichts dazu

Monsieur, Monsieur ich habe den Blick für die Sonne verloren
und sehe nur Schatten, die auf mich fallen
finde ich mich in einer Sekunde, einer Stunde, einem Monat
finde ich die Erlösung jemals

Ich will niemand seinen Glauben nehmen
aber was daraus gemacht wird, macht der Mensch
wer außer mir soll wissen, was ich brauche
das wissen Sie vielleicht, Monsieur

Sehr geholfen hat es mir von Paul Doron Doroftei zu lesen.
Der Kunstmaler, Tonmeister und Feldenkrais-Pädagoge erkrankte in früher Kindheit an spastischer Lähmung. Er wurde von Feldenkrais persönlich ausgebildet und seine Einsichten hat er in dem Buch „Die Feldenkrais Methode – ein Weg aus der Zerepralparese im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit“ festgehalten.

Durch ihn habe ich verstanden, was da eigentlich in meinem Körper geschieht:

> *„Die Spastik entsteht durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn. Das Absterben führt zu einer teilweisen Ausschaltung der Steuerung bestimmter höheren Nervenzentren. Infolge dieser Ausschaltung verhält sich das Nervensystem wie mehr oder weniger betäubt. Ein Beispiel: ein Mensch, der nicht mehr so gut hören kann, wird um seine Stimme zu hören viel lauter sprechen als ein normal Hörender. Genauso versucht die überhöhte Muskelspannung beim Spastiker ein Defizit auszugleichen: das Defizit in der Wahrnehmung des eigenen Körpers inmitten der Reize der Umwelt.“*[4]

Die Schmerzen, die eine Spastik bedeutet, rühren daher, dass der Körper das Defizit quasi überkompensiert. Mit der Folge, dass die erhöhte Spannung der Muskulatur wiederum selbst zu Wahrnehmungsstörungen führt, zum Beispiel bezüglich der Schwerkraft.

> *„Solange ein Kind keine funktionalen Absichten hat, wie zum Beispiel nach Spielzeug zugreifen oder sich in eine bestimmte Richtung zu wenden und zu bewegen, lassen sich durch die erhöhte Muskelspannung keine gravierenden funktionalen Störungen erkennen. Erst wenn ein Säugling oder Kleinkind anfängt, seine Absichten in eine Handlung umsetzen zu wollen, beginnt die Spastik ihre Stärke im Kampf mit den Absichten zu behaupten. Die Handlung ist wegen der hohen Muskelspannung (als Folge des erlittenen Schadens im zentralen Nervensystem) nur mühsam, wenn überhaupt auszuführen. Je stärker der Wunsch oder die*

[4] Paul Doron Doroftei: Die Feldenkrais Methode. Ein Weg aus der Zelebralparese im Säuglingsalter und in der Frühkindheit, 2015, Noderstedt, S. 20 bis S.21

Absicht des behinderten Kindes wird, etwas in die Tat umzusetzen, umso mehr wird es sich Verspannen und seine Muskulatur wird mit der Zeit immer steifer."

Ein Teufelskreis entsteht, der mir nur zu gut bekannt ist. Je stärker ich den Wunsch habe, meinen Körper zu verändern, mit je mehr Willenskraft ich versuche, die Defizite meines Körpers auszugleichen, desto stärker antwortet er mit Verkrampfung, Verhärtung und Schmerzen.

Als ich voller Tatendrang in die Reha ging, um durch intensives Training meine Körperhaltung zu verbessern, schlug das Ruder wieder um. Der massive innere Drang meinen Arm und mein Bein verändern zu wollen, hatte mich wieder eingeholt.

Ich sah nur, was an mir falsch war, nicht, was ich schon erreicht hatte. Immer noch nicht vermochte ich es, mir selbst auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: „Mensch Junge, du kannst ein Rockkonzert spielen! Du hast es geschafft dunkelste Räume in deinem Körper, die du nicht fühlen konntest – in die man einen Nagel hätte rein schlagen können (!) – wieder zum Leben zu erwecken. Du hast es geschafft, Muskeln, die über 40 Jahre nur den Zustand der Spannung kannten, wieder in die Entspannung zu bringen. Den vielen Sätze mit dem Inhalt: ‚Das schaffst du nie!', hast du dich widersetzt. Von deinem Traum: ‚Ich heile meine Lähmung', hast du dich nie abbringen lassen. Schau mal, was du geschafft hast!

Aber zu diesem Zeitpunkt konnte ich das nicht sehen. Ich hatte oft morgens schon eine Glocke über meinem Kopf hängen und keine Chance den Rest meines Körpers zu fühlen. Das, was ich so intensiv als großes Grau gefühlt habe, ist wohl auch das, was Paul Doroftei „als den Schleier der Wahrnehmungsstörung der Nervenzentren" beschreibt, der dann meine Muskeln in ihre erhöhte Spannung bringt. Mir war es trotz meines vielen Übens nicht gelungen, in meinem Körper den Umgang mit der Schwerkraft zu integrieren. Sehr viele Feldenkrais-Übungen musste ich sowieso für mich neu kreieren. Denn in den vorgeschlagenen Beispielen lösten sie bei mir solche Schmerzen aus, dass sich sie nicht mit Ruhe sondern nur unter totaler Verspannung ausführen konnte.

Nun also forderten die unkontrollierten Schmerzen nach der Reha auch ihren Tribut im musikalischen Bereich. Ich war gezwungen, meine langjährige Band zu verlassen. Ein geplantes Konzert zum 25-jährigen Bestehen im Sommer 2016 sagte ich ab, da ich nicht sicher sein konnte, ob ich an diesem Tag würde spielen können. Ich konnte einfach nicht sicher sein, ob mein Körper dann auch tatsächlich die geforderte Leistung abrufen würde. Das war für mich ein sehr trauriger Moment.
Ich begann mich zu fragen, ob all die Anstrengungen, die ich unternommen hatte, wirklich Sinn gemacht hatten. Ich zweifelte. Ich befand mich – wie so oft – in einem Zustand, bei dem ich mich im wahrsten Sinne des Wortes wie gelähmt fühlte. Ich wollte mich einfach nur ins Bett legen und die Decke über den Kopf ziehen.

Ich ging meinen Weg - allein ist allein
hab' mir 'nen Fremden als Vater gewählt
um im Spiegel die Gerechtigkeit zu seh'n
als „König im Land" konnt` ich nicht besteh'n
trotzdem führt es mich zum Höchsten
Wer steht neben mir wenn`s um`s teilen geht

Es ist wie es ist - ich will niemand zu was zwingen
Es ist wie es ist - auch wenn mein Herz dabei zerbricht

Es regnet mir ins Gesicht
den halben Weg hab' ich hinter mir
früher vom Wind oft weggeweht
heut` im Sturm bleib ich stehen
ich hab' mit Tauben ihr Lied gespielt
hab' mit Blinden das Licht gesucht
niemand hat gemerkt, dass ich dabei lahm geworden bin



Es sah also so aus, als müsste ich die Schlagzeugstöcke für immer an den Nagel hängen. Weil ich die Musik liebe, suchte ich nach einer Alternative. Auch inspiriert durch das Projekt mit dem Freund, mit dem ich meine Liedtexte vertone, beschloss ich es mit dem Singen zu

versuchen. Sie können sich natürlich nicht vorstellen, was es für einen Spastiker bedeutet, wenn er singt. Paul Doroftei beschreibt es in seinem Buch so:

> *„Versuchen Sie, einige Minuten lang 30 kg im Sitzen oder Stehen über ihren Kopf zu halten und, wenn sie das tun, fangen sie an zu sprechen oder zu singen. Wenn ihre Anstrengung groß genug ist, wird ihre Stimme derjenigen eines spastisch behinderten Menschen ähneln. Sie werden auch nicht mehr fähig sein, ihre Finger einzeln zu öffnen und auch nicht, ihren Kopf zur Seite zu wenden. Falls sie stehen und nicht sitzen, werden sie höchstwahrscheinlich auch nicht fähig sein ihre Zehen vom Boden abzuheben.“*[5]

Leider las ich diesen Satz erst, nachdem ich schon 18 Monate gesungen hatte und mein Körper mir all meine Blockaden massiv und ohne Rücksicht präsentiert hatte. Ich kämpfte weiter. Gleichzeitig ließen mich meine alltäglichen Schmerzen in Form von Bauchweh, Knochenschmerzen und damit verbundenem schlechten Schlaf keine Ruhe in mir finden. Trotz meines Alters zog ich mich an freien Tagen in das Haus meiner Eltern zurück, verbrachte dort sehr viel Zeit mit Feldenkrais-Übungen und Singen. Ich verstand es selbst nicht, warum ich es nicht mehr schaffte, in’s Leben zu springen. Der Höhepunkt dieser Phase folgte dann Anfang 2017. Da hatte ich mich auch noch unglücklich verliebt und von mir selbst die Schnauze gestrichen voll.

Ohne Glut wird’s wohl nichts

Aus dieser massiven Enttäuschung, Verletzung und Wut heraus, entstand aber auch Mut: „Jetzt reicht’s! Ich will mich selbst nicht mehr so verarschen“, sagte ich mir. Von Februar bis Juli machte ich bei Stefanie Menzel verschiedene Aufstellungen. Diese halfen mir verborgene Zusammenhänge in meinem Leben besser zu verstehen. Am stärksten blieb der Satz hängen: Micha, du glaubst, du hast keine Liebe verdient.

Durch die Aufstellungen konnte ich die besondere Beziehung zu meinen Eltern besser verstehen. Eine Aufstellung, die mich in meine Kindheit zurückführte, brachte mich wieder mit meinem Bruder zusammen und war für uns beide sehr heilsam. Unser zerstrittenes Verhältnis konnten wir so verbessern. Gleichzeitig kamen viele Familienstrukturen ans Licht, die auch meine Partnerschaften beeinflusst haben. Ich habe sehr lange gebraucht, um zu verstehen: Meine Beziehungen liefen so, wie sie liefen, nicht weil ich eine linksseitige Lähmung habe, sondern weil ich so bin, wie ich bin. Natürlich war es für Frauen eine Herausforderung in dieser Kultur einen Mann zu haben, der allein durch seine optische Erscheinung bestimmten Rollenbildern nicht entspricht. Aber das ist eben nicht alles. Die Liebe interessiert sich nicht für den bloßen Blick unserer Augen, sondern für das, was die Seele im Gegenüber erkennt. Ich hätte mir gewünscht, diese Erkenntnis schon 30 Jahre früher gehabt zu haben, aber das gehört nun mal zum Leben – zu meinem Leben.
Nach all den Jahren war die Aufstellungsarbeit von Stefanie Menzel das i-Tüpfelchen in meiner Entwicklung. Sie hat mir die Verbindung zwischen meinem Körper und meinem Geist sichtbar gemacht. Mein Körper wurde beweglicher, richtete sich langsam auf.

Steh' ich morgens auf, kann ich erst mal nichts sprechen
Geh' ich abends zu Bett ist das Gefühl immer noch da
Oh, ich fühl' mich so schwach - so endlos schwach
weiß nicht was mir hilft – wer trägt mich durch die Nacht

[5] Paul Doron Doroftei: Die Feldenkrais Methode. Ein Weg aus der Zelebralparese im Säuglingsalter und in der Frühkindheit, 2015, Noderstedt, S. 20 bis S.21

Ich spür' kein Feuer
ohne Glut wird`s wohl nichts
die kann man nicht kaufen
und ich tanz' allein durch die Nacht

Ich hab`s schon gespürt, gesucht und achte auf Zeichen
Sollte ich was ändern? 'ne neue Hose oder die Schuh'?
Das muss doch mal aufhören – Was geschieht da in mir?
Das muss doch mal aufhören – Was geschieht da in mir?



Natürlich hatte ich die Hoffnung immer noch nicht aufgegeben, mein Gangbild zu verändern. Theoretisch wusste ich aus den jahrelangen Gehübungen aus meiner Krankengymnastikerfahrung, dass der entscheidende Punkt beim Gehen darin liegt, meinen

Rumpf in dem Augenblick, in dem ich mit einer Ferse den Boden berühre, so zu drehen, dass mein ganzes Gewicht auf die andere Ferse fällt. Neben meinen Gleichgewichtsübungen, die ich schon über Jahre absolvierte, versuchte ich dieses Fallenlassen im Schwimmbad. Ich stellte mich auf eine Treppenstufe und versuchte mich auf die linke Körperseite fallen zu lassen. Nach Monaten versuchte ich das gleiche auf einer großen Matte im Turnraum meiner Schule. Meine Muskelanspannung war besser, aber ich fiel immer noch wie ein steifer, fester Sack.

Trotzdem gab ich nicht auf und arbeitete weiter an mir. Ich sang viel, ich machte meine Feldenkrais-Übungen und absolvierte immer wieder mein Trainingsprogramm. Immer noch hatte ich starke Schmerzen, aber ich spürte auch, dass diese oft Heilschmerzen waren. Es gelang mir sogar die Übungen auf dem Bauch im Frühjahr 2017 für eine komplette Übung (ca. 45 Minuten) durchzuführen. Ein Riesenfortschritt. Seit Januar 2017 konnte ich langsam meine Schmerzmittel absetzen. Ich benötigte sie nur noch ein bis zweimal im Monat und das in einer viel geringeren Dosis. Letztendlich haben auch die sichtbaren Veränderungen meines Brustkorbs, meines Bauches und auch meines Beckens mir Mut gemacht, mein tägliches Training fortzuführen – obwohl ich wegen der ständigen Schmerzen 10 kg Gewicht verlor.

Durch meine intensive Arbeit mit Feldenkrais, habe ich meine Augen und mein Becken wieder zu neuen Möglichkeiten des Bewegens eingeladen. Was mir nicht gelungen war, war die mir erworbenen Fähigkeiten von der Horizontalen in die Waagerechte zu bringen. Der Versuch meinem Körper neue Wege zu zeigen, mit der Schwerkraft umzugehen, brachte mich immer wieder in mir altbekannte Muster: Mein Nervensystem und der Muskeltonus verspannten.

Irgendwann viel mir Folgendes auf: Meine körperliche Arbeit gelang mir in einer angenehmen Umgebung – entspannt auf dem Rücken, mittlerweile sogar auf dem Bauch – sehr gut. Genauso war das beim Singen und beim Schlagzeug üben. In geschützten Räumen fühlte ich mich sicher, wechselte ich jedoch den Raum, bzw. ging ich nach draußen auf die Straße, passiert etwas Sonderbares. Meine Lähmung nahm mich voll in ihren Griff. All das Erworbene, das mir Spaß machte, verflog, war vergessen und mein Gehirn brachte keine brauchbare Lösung zustande. Ich fühlte mich ohnmächtig gegenüber dem Grau, das sich in mir ausbreitete. Dr. Feldenkrais führt das auf die Wahrnehmung der Umgebung zurück. Wenn ich ging, kontrollierte ich meinen Körper vollkommen. Allerdings in einem Gefühl der völligen Ohnmacht. Innerlich brach in mir Panik und Angst aus, fast so als ob ich gerade sterben würde. Daraufhin reagierte mein Körper mit einem vollkommenen Rückzug in meine gewohnte Spastik. Ein altbekanntes und niederschmetterndes Gefühl, bei dem ich einfach nur dachte, ich sei zu blöd die Kraft zu halten.

Da half es mir sehr, in dem Buch von Paul Doron Doroftei von ähnlichen Erfahrungen zu lesen. Das war im Mai 2017. Allein dieses Gefühl, dass es auch andere Menschen gibt, die versuchen mit ihrer spastischen Lähmung neue Wege zu gehen und auf ihre Art und Weise dasselbe erlebt haben, hatte für mich etwas Befreiendes.

Ich veränderte die Form meines Gangbildes, in dem ich mir eine Hilfe nahm (z. B. einen Finger an der Wand entlang führte) und ging ganz langsam. Gleichzeitig machte ich mir bewusst: „Du bist jetzt 50 Jahre nicht beim Gehen gestorben." Ein ganz naiver Satz, oder? Aber er half. Nach fünf Wochen war das Panikgefühl verflogen, nach weiteren sechs Wochen des intensiven Trainings hatte ich zu mir einen anderen Zugang gefunden. Meine Hüften, die jahrelang geknirscht hatten wie festgefahrene, ungleichmäßige Zahnräder, veränderten sich.

Mittlerweile tauchen meine Schmerzen immer weniger auf und wenn, sind sie oft ein Kompass, dass ich meine Übungen mal wieder in meinem „Leistungssportmodus“ gemacht habe und schließlich bin ich 53 Jahre und mein Körper auch.

In einem Feldenkrais-Kurs mit Singen im Januar 2017 wurde ich auf einfache und einfühlsame Art zu meiner Stimme geführt. Im Februar 2017 fand ich zum ersten Mal meine Stimme schön. Im März 2017 sagte mein Freund und Bassist: „Okay, das hätte ich nicht gedacht, dass du es mit deiner Stimme schaffst, den Rest kriegen wir mit unseren Backgroundstimmen hin.“
Ich hatte mein Übungsschlagzeug in meiner Wohnung nie abgebaut. Auf einmal nahm ich wieder die Stöcke und spielte es. Ich konnte es wieder genießen, spürte kaum Verspannung. Es gelang mir zeitweise leicht und frei zu spielen.

In Zeiten, in denen mein Körper bereit war, sich wieder auf den ihm gebotenen neuen Weg einzulassen, erlebte ich während dieser Übungen oder dann nachts in Träumen erstaunliche alte Geschichten aus meinem Leben. So sah ich die komplette Szene nach meiner OP wieder oder auch die Untersuchungen, die mich damals so gedemütigt hatten. Vor Jahren stand ich bei einer Veranstaltung einmal vor einem Mann und mir wurde schlecht. Als ich mich umdrehte, stand der Arzt vor mir, der mich 1973 operiert hatte.

Diese alten Geschichten haben in meinem Herzen viele Narben hinterlassen. Die Art und Weise, wie mein Körper damals untersucht, angefasst, angesehen wurde, hat mein Verhältnis zu meinem Körper nachhaltig gestört. Da fehlte die Würde. Wie bei einer Fleischbeschau fühlte ich mich, wenn ich mich damals vor sämtlichen Ärzten bis auf die Unterhose ausziehen und vor jemandem hergehen musste. Mein Körper hat daraufhin ein unsichtbares Schutzschild aufgebaut.

Ich verstand mich immer besser. Es war nur verständlich, dass ich meine ganze Willenskraft dafür aufgebracht hatte, meinen Körper zu verändern. Denn das Gefühl: Nur dann bin ich gut, anders bin ich falsch, saß tief.

Beim ersten Schritt musst du Luft holen
sonst wird das hier unten alles nichts
Ich war damals schon ziemlich stur und trotzisch
geholfen hat es mir nicht
Das einzige, bei dem ich mir sicher war ist
ich wollte Trommler werden
Und beim Schreiben hab ich mein Herz gehört

Der längste Weg, den ich je gemacht habe ging grade mal bis Berlin
Die Mauer ist zerbröckelt und im Bauschutt
hab ich mein gebrochenes Herz gefunden
Aus Angst bevor mir noch einmal jemand weh tut
berührt mich lieber keiner mehr
Mein Problem war
ich habe meine Träume nicht vergessen

Beim ersten Schritt meinst du, dein Herz bleibt stehen

lass meine Hand bloß jetzt nicht los
Ich wusste nicht mehr, wie es sich anfühlt beim ersten Mal
All meine Ängste verlieren ihre Kraft
Und so wie es kommt, ist es gut
Wenn ich dem Leben noch mal ein Bein stell sag Bescheid



Ich habe meine Träume nicht vergessen
Ich übe mich immer noch darin, mich neu zu fokussieren. Ein schöner Zustand, mit dem wohl auch jeder etwas verbindet, ist, wenn man Raum und Zeit vergisst. Mein Nervensystem ist aber oft versucht, die für ihn entstandene Notsituation auszugleichen. Unser Körper arbeitet so, dass er immer nach Leichtigkeit sucht. Selbst wenn er rein funktional nicht dazu im Stande ist, sich mit Leichtigkeit zu bewegen. Unterbewusst und automatisch findet über unser Gehirn in unseren Gelenken und Muskeln eine Korrektur statt.

Meine wichtigste Aufgabe ist es, mich von jedem Ziel abzulenken, das mit dem Gedanken verbunden ist: Genau so musst du sein. So ist es richtig, anders ist es falsch. Ich muss bewusst daran arbeiten, mich nicht zu bewerten. Während meiner Körperübung hilft es mir zum Beispiel sehr, zu singen oder meine Chakren aufzubauen. So versuche ich mich frei zu machen von dem Druck, der meinen Körper lähmt. Das ist ein langer Prozess, den ich bis heute übe. Und trotzdem klammere ich mich immer mal wieder an Dinge, die nicht zu meinem Wohlbefinden beitragen. Dann hilft mir immer meine Lieblingsmethode: Einen Songtext schreiben und ihn in den Himmel schicken.

Im Herbst `91 hatte ich zum ersten Mal das Gefühl
da geht ein Lichtstrahl durch meine Wirbelsäule
für einen Spasti ist das echt ein Lichtblick
ich habe mich immer nur im Kopf gefühlt
Diesen Moment wollte ich wieder haben
den ganzen Tag und auch in der Nacht
hab` ihn gesucht und immer nur
für einen kurzen Moment gespürt
und mich vom vielen Suchen um mein Leben betrogen

Und das alles nur für einen Traum
für einen Moment für immer
und die Welt dreht sich einfach weiter
so als wäre fast nichts gewesen

All die Jahre habe ich mit diesem Grau in mir gekämpft, es geschlagen, bespuckt und getreten, es in all seinen Facetten durchleuchtet, zwanghaft versucht es anzunehmen und zu lieben.
Ich dachte immer: Wenn ich es erst einmal besiege, dann ist Alles gut. Dann werde ich rennen, tanzen, springen und singen. Ich habe nun die Erfahrung gemacht, dass die Heilung nicht so kommt, wie man sie sich vielleicht erträumt. Es passiert kein Riesenknall und auf einmal ist alles perfekt. Sie kommt auf leisen Schritten – ganz sanft. Sie ist ein Prozess mit Fortschritten aber auch regelmäßigen Rückschritten. Sie braucht Geduld und Zuversicht und immer wieder den Mut, an sich zu glauben.

Vielleicht fragen Sie sich, warum ich Ihnen meine Lebensgeschichte so offen erzähle und Ihnen mein Herz auf den Tisch lege? Im Sommer 2017 berichtete mir ein Vater von seinem spastisch gelähmten 15-jährigen Sohn. Ich unterhielt mich länger mit ihm, erzählte von meinen eigenen Erfahrungen. Daraufhin meinte er, mir wäre es innerhalb von 30 Minuten gelungen, dass er seinen Sohn besser verstünde. Das hätten weder Ärzte noch Therapeuten in den letzten 15 Jahren geschafft. Diese Rückmeldung hat mich motiviert, meine Geschichte aufzuschreiben. Außerdem habe ich selbst erlebt, wie gut es tut, von Menschen zu lesen, die ähnliche Erfahrungen wie man selbst gemacht haben, die verstehen, wie man sich fühlt und von denen man vielleicht lernt, was sie weitergebracht hat.

Den Schlüssel in meiner Entwicklung sehe ich darin, sich von der Bewertung der eigenen Person frei zu machen, sich nicht zwanghaft verändern zu müssen. Ich sage mir dann diese riesigen oft kaum greifbaren mystischen Worte: „Jetzt. Ich bin gut so wie ich bin!“

Und wenn das nicht reicht, versuche ich etwas zu tun, was mich mir selbst ein Stück näher bringt.



So bin ich ganz sprichwörtlich an meiner Krankheit gewachsen. Ganze 7 cm hat sich mein Körper bereits aufgerichtet! Aber das ist nicht der entscheidende Punkt, diese „äußerliche, körperliche“ Veränderung, sondern zu lernen sich so lieb zu haben, wie man ist und nicht wie es eine Kultur oder andere „äußerliche“ Gegebenheiten es meinen.

Auf meinem Weg habe ich erfahren, wie wesentlich es ist, mit sich selbst und anderen Menschen würdevoll umzugehen. Die Würde des Menschen ist nach unserem Grundgesetz unantastbar. Auch wenn dieser Satz in unserem Gesetz steht, ist es viel wichtiger, dass man lernt ihn in seinem Herzen zu spüren. Würde ist nicht nur ein „leeres Wort“, sondern etwas, das man ganz bewusst „tun“ kann. Sie zeigt sich in der Art, wie wir miteinander sprechen, wie wir uns anschauen, wie wir uns berühren und begegnen.

Und sollten wir nicht unser eigenes Körperbild, unser eigenes Empfinden wer wir sind, wohin wir gehen wollen, worin der Sinn hinter allem stecken mag, mit allen uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten aus Physik, Neurobiologie und verschiedenen Lebensphilosophien benutzen, um in unserem täglichen „Lebens-Wohnzimmer“ einen „Wohlfühlraum“ zu gestalten, in dem Leben und das „Leben lernen“ Spaß machen?

Meine Würde wiederzufinden, von liebevollen Menschen mit Würde behandelt zu werden, das hat mich mir näher gebracht mit dem erlebten, dem Wissen alle Perspektiven erkennt man nur, wenn man auch am Boden war und dass es viele Menschen gibt, deren Herz dann am richtigen Ort, zur richtigen Zeit mit ähnlichen Träumen, Hoffnungen und Liebe einfach da sind.

.

Wenn ich im Zweifel bin mit meinen Träumen
nur der Mut bleibt mir selbst zu Vertrauen
dann spür' ich, dass es da eine Kraft gibt
deren Sinn ich so nicht versteh'
doch ganz tief in mir ruft eine Stimme
halt dich ruhig an mir fest

Ich leg mein Herz - Lege mein Herz
Ich leg mein Herz still in deine Hand
Ich leg mein Herz - Lege mein Herz
Ich leg mein Herz still in deine Hand



Michael Himbert, Jahrgang 1964, 2 Söhne, lebe in Frankenthal und in der Nähe von Saarbrücken
Ausbildung als Erzieher und Mediengestalter

Fortbildung in Aufbauform: Spielpädagogik in der Jugend- und Erwachsenenbildung
Kreisel, Institut für Pädagogik und Spiel, Saarbrücken

Fortbildung für Erziehungs- und Sozialbeistände, Stadtverband Saarbrücken

Universität des Saarlandes Saarbrücken, FR allgemeine Erziehungswissenschaft
Arbeitseinheit Sonderpädagogik: integrative Förderung behinderter Kinder in Kindergarten

Dezember 2013 bis Juni 2015 Teilnahme: Projekt "Wachsen lassen"
mit Teilnehmern aus unterschiedlichen Bereichen wie Schule, Wirtschaft etc. mit dem Leitgedanken: Schule: was können wir besser machen? Teilnehmer z.B.: Frau Mertz (Schulamt Mannheim) Herr Dr. Hohr, (Personalchef Heidelberger Druckmaschinen) Herr Prof. Seidenfuß (Dozent der Fachhochschule Heidelberg), Herr Bezirtzis (SAP), Frau Dr. Peters (Heidebelberger Kinder- und Jugendpsychatrie), Vertreter des Jugendamts Mannheim sowie Schulleiterinnen und Schulleiter aus unterschiedlichen Schulformen

Lernte seit meinem 10. Lebensjahr an der Musikschule Püttlingen Schlagzeug und Perkussion, habe Orchester- und Bigband Erfahrung
Spiele seit meinem 16. Lebensjahr aktiv in saarländischen Musikgruppen schreibe Liedtexte und Hörspiele
Arbeite als Schlagzeuger und Perkussionslehrer beim Schulorchester und Chor der Schule mit

Als Schlagzeuger Veröffentlichung von CDs:
„Et is halt alles nit so äänfach ... " (1994, bay-music)
„Begrabt mein Herz an der Biegung der Bach" (2011)

1990 Veröffentlichung des Artikels und der CD mit der Geschichte der Köllerbacher Künstler und Musikbands: „10 Jahre Dichtung und Wahrheit" als gedrucktes Hardcover mit Kassette.
Saar Rock History Volume 1 & 2; "and the beat goes on..." (Erstveröffentlichung Volume 1 1991 und Volume 1&2 in einem Band)
Helm, Roland / Küntzer, Norbert, Raueiser, 2011, Hardcover
ISBN: 9783876610375

Praktiziere seit 1991 die Feldenkrais Methode und besuchte Fortbildungskurse bei Beatriz Walterspiel, Helga Bost, Astrid Lichti, Dr. Matthias Rießland, Gudrun Bär, Eva Lochner und Stephan Schrod

Verschiedene Kurse zur Körperwahrnehmung wie Atemtherapie nach Ilse Mittendorf bei Peter Schaub

Praktiziere seit 1990 Tai Chi. Kurse bei denen ich auch Meditationsleiter war. Bei Christian Hensel sowie Susanne Huth

2011 Ausbildung zum Heilernergetiker bei Stefanie Menzel. Begleitete mehre Kurse als Assistent und nehme an regelmäßigen Fortbildungen teil

Zurzeit Arbeit an einer Förderschule mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Entwicklung, als pädagogische Fachkraft, in Funktion als Klassenleitung, tätig.
Aufgrund vorhergehenden Tätigkeit an einer Förderschule mit dem Schwerpunkt motorische Entwicklung konnte ich ein breites Spektrum an unterschiedlichen Erfahrungen mit Menschen mit Einschränkungen im Alter von 6-20 Jahren erleben.
Diese Ansätze Ideen und Lebensphilosophien halfen mir im täglichen Schulalltag. Denn dieser wird geprägt durch die unterschiedlichen Krankheitsformen der Schüler, in erster Linie durch das Elternhaus und ihrem sozialen Umfeld. Hier wurde ich mit vielen weiteren Konflikten (sozialer Brennpunkt, Migrationsschüler) konfrontiert. Dies erfordert ein besonderes Maß an Flexibilität verbunden mit einem großen Spektrum an Kontakten sowohl

zu Ärzten, Krankenhäusern, Therapeuten als auch unterschiedlichen Einrichtungen der Sozialpflege, den Landesämtern und Behörden mit ihren entsprechenden Schwerpunkten.

Entwickle seit 2011 eines eigenes „Selbsthilfe-Körper-Lern-Übungsprogramm“ aus meinen Erfahrungen.

Durch meinen zweiten Beruf als Mediengestalter konnte ich in meiner 14-jährigen Tätigkeit in verschiedenen Bereichen der freien Wirtschaft Aspekte wirtschaftlichen Denkens kennen lernen und verfüge über die Berechtigung zur Ausbildung.
Als Projektmanager für den Elektrokonzern hager in Blieskastel/Saar konnte ich meine Führungsqualitäten in meinem 6-köpfigen Team zur Erstellung von Katalogen in ganz Europa unter Beweis stellen.

Quellen:

Paul Doron Doroftei: Die Feldenkrais Methode. Ein Weg aus der Zelebralparese im Säuglingsalter und in der Frühkindheit, 2015, Noderstedt.

Kindernetzwerk: http://www.kindernetzwerk.de/images/Krankheitsuebersichten/Krankheitsuebersichten-cerebralparese.pdf

Feldenkrais: https://de.wikipedia.org/wiki/Feldenkrais-Methode

Die Lieder:

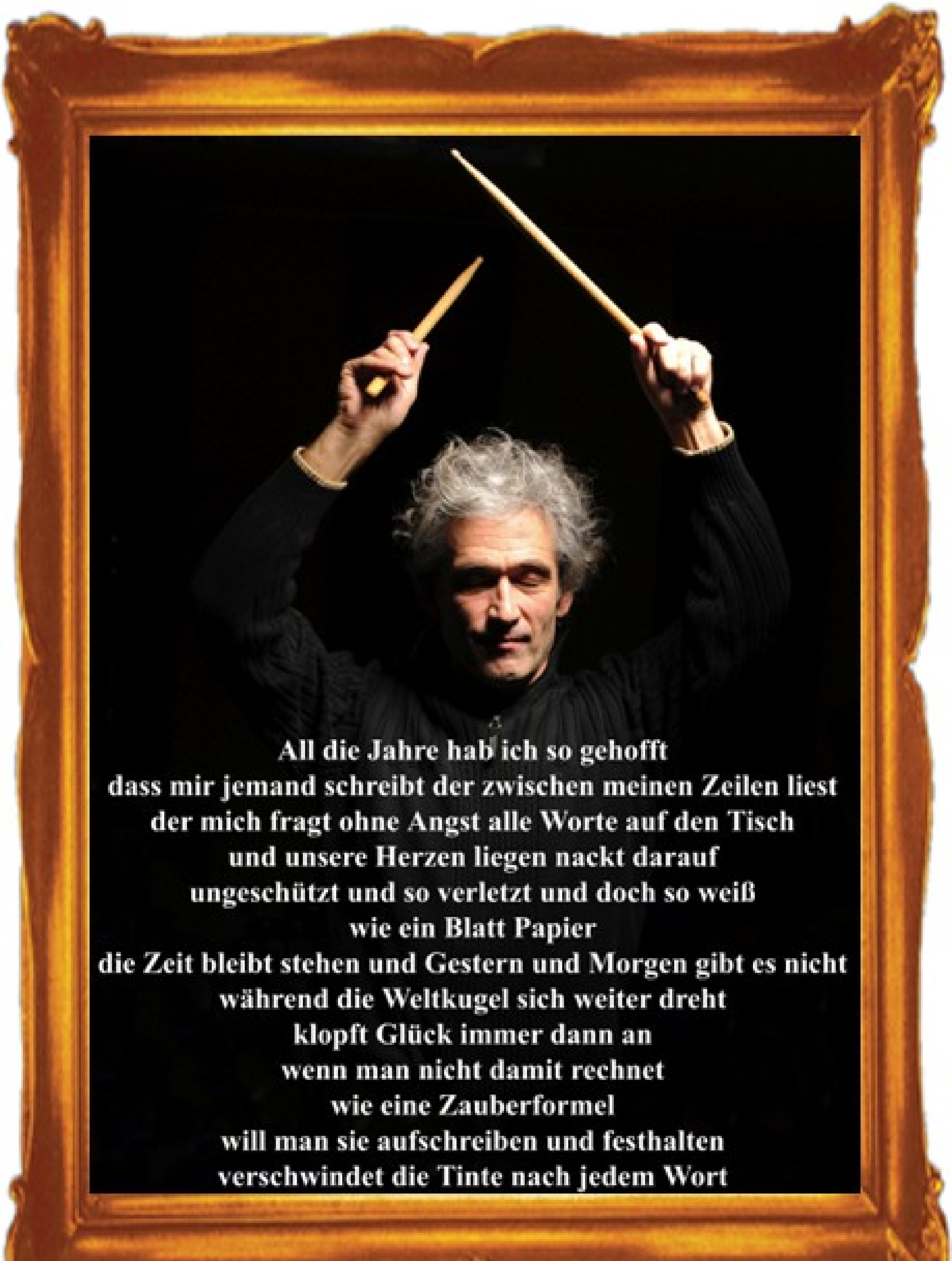
Musik: Gerhard Lang / Text: Michael Himbert
König im Land / Einfach nach Haus`/ Wasser vom Mond / Monsieur, Monsieur / Es ist wie es ist / Tanz`allein durch die Nacht / Ich leg` mein Herz
Songtexte von Michael Himbert von 1982 bis 2017

Die Bilder:

Mr. Snoid, Snoid Studios Köllerbach: Cover fotografiert, gezeichnet: I`am the hardest aus dem Comic: Wat is`n hia los?, 1983 (Danke!)

Letztes Foto bei
Carmen Jasmyn Hoffmann
Kundrystraße 1, 12159 Berlin
Mobil: 0173 9666157
E-Mail: info@cjhoffmann.de
hoffmann.carmenjasmyn@gmail.com
www.cjhoffmann.de
www.kunst-der-praesenz.de
(Danke!)

Collagen bei Michael Himbert


All die Jahre hab ich so gehofft
dass mir jemand schreibt der zwischen meinen Zeilen liest
der mich fragt ohne Angst alle Worte auf den Tisch
und unsere Herzen liegen nackt darauf
ungeschützt und so verletzt und doch so weiß
wie ein Blatt Papier
die Zeit bleibt stehen und Gestern und Morgen gibt es nicht
während die Weltkugel sich weiter dreht
klopft Glück immer dann an
wenn man nicht damit rechnet
wie eine Zauberformel
will man sie aufschreiben und festhalten
verschwindet die Tinte nach jedem Wort